

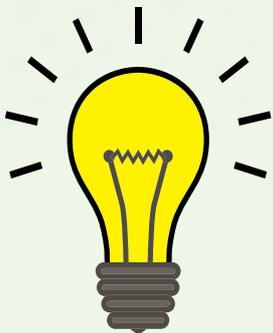


बड़े होना

## प्रश्न 1. किशोरावस्था क्या है?

उत्तर: विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लू.एच.ओ.) की परिभाषा के अनुसार, इंसान के विकासक्रम में किशोरावस्था एक ऐसी अवस्था है, जो बाल्यावस्था के बाद और वयस्कावस्था से पहले, 10 से 19 वर्ष के बीच मानी जाती है। यह मानव विकास का अनूठा चरण और अच्छे स्वास्थ्य की नींव रखने के लिए एक महत्वपूर्ण समय है। किशोर तेजी से शारीरिक, संज्ञानात्मक और मनोसामाजिक विकास अनुभव करते हैं। यह बाल्यावस्था और वयस्कावस्था के बीच विकास का एक चरण है जिस में यौवन की शुरुआत होती है।

“ इस दौरान, एक व्यक्ति के जीवन में हार्मोनल बदलावों के कारण तेजी से परिवर्तन होते हैं। शरीर को विकसित होने और अपने शरीर को एक वयस्क के रूप में काम करने हेतु तैयार होने के लिए, ये हार्मोन्स लगातार संदेश भेजते रहते हैं। एक पुरुष शरीर, “टेस्टोस्टेरोन” नामक



हार्मोन छोड़ता है; और एक महिला का शरीर, “एस्ट्रोजेन”। पुरुष हार्मोन “टेस्टोस्टेरोन” और महिला हार्मोन “एस्ट्रोजेन”।

”

## प्रश्न 2. यौवन की शुरुआत में किशोर किन बदलावों से गुजरते हैं?

उत्तर: नीचे दी गई तालिका में कुछ प्रमुख परिवर्तनों पर प्रकाश डाला गया है जिनसे किशोर गुजरते हैं-

### किशोरावस्था में लड़कियों और लड़कों में होने वाले बदलाव

	महिला	पुरुष	मुख्य संदेश
त्वचा	त्वचा तैलीय और चिकनी होने लगती है। कभी कभी मुँहासे निकलने लगते हैं।		यह किशोरावस्था के दौरान जारी रहता है और फिर धीरे धीरे बंद हो जाता है। अपने चेहरे को रोज साबुन और पानी से धोएँ।
बाल	टांगों, बगल, चेहरे, यौन अंगों के आसपास मुलायम बाल उगने लगते हैं।	टांगों, छाती, चेहरे, बगल, यौन अंगों के आसपास घने और मोटे बाल उगने लगते हैं।	शरीर के विभिन्न अंगों पर नए बालों का उगना हर जवान लड़के लड़की में अलग-अलग होता है।
स्तन	स्तन और निप्पल बड़े और भरे-भरे होने लगते हैं। इस दौरान स्तनों में थोड़ा दर्द हो सकता है।	छाती शुरू में थोड़ा फूल सकती है लेकिन हॉर्मोन शांत हो जाने पर सामान्य हो जाती है।	दोनों स्तन एक समान नहीं बढ़ते हैं। यह सामान्य बात है कि लड़कियों में एक स्तन दूसरे से थोड़ा छोटा हो।
शरीर की लंबाई-चौड़ाई	कूल्हों का फैलना, स्तनों, वजन और लंबाई का बढ़ना चर्बी का बढ़ना और शरीर का विकसित होना।	कंधे और छाती चौड़ी होना, वजन और लंबाई में बढ़ौतरी। मांसपेशियों का विकास शुरू होना।	लड़कों से पहले लड़कियाँ अपनी पूरी लंबाई हासिल कर लेती हैं। हालाँकि यौवन के खत्म होने तक लड़के लड़कियों से ज़्यादा लंबे और वजनदार हो जाते हैं।
पसीना	पसीना बढ़ जाता है और शरीर से गंध आनी शुरू हो सकती है।		यह सामान्य बात है। रोज सफाई करने या नहाने से इसे नियंत्रण में रखा जा सकता है।
आवाज़	आवाज़ थोड़ी पतली हो जाती है।	आवाज़ भारी हो जाती है।	लड़कों की आवाज़ अचानक पतली या भारी हो सकती है। आवाज़ का यह तड़कना, कभी-कभी शर्मसार होने का सबब बन सकता है; लेकिन समय के साथ यह ठीक भी हो जाता है।
महिला के यौन अंग	कोख में अंडाशय का आकार बढ़ जाता है। माहवारी शुरू हो जाती है। योनि से सफ़ेद स्राव होने लगता है।		माहवारी से पहले या उसके दौरान योनि से स्राव का बढ़ना सामान्य बात है। मूड़ में बदलाव आ सकता है। लेकिन यह सभी में एक समान नहीं होता।
पुरुष के यौन अंग	वीर्य बनता है। अंडकोष बड़े और भरे-भरे होकर संवेदनशील हो जाते हैं। लिंग का आकार भी बढ़ जाता है। अंडकोष की त्वचा काली पड़ने लगती है। लिंग में उत्तेजना और स्वप्नदोष आने लगते हैं।		लिंग में उत्तेजना और स्वप्नदोष पूरी तरह से सामान्य बात है। इसके कारण शर्मसार होने की आवश्यकता नहीं है।

### प्रश्न 3. यौवन क्या है?

उत्तर: किशोरावस्था में शारीरिक बदलावों की प्रक्रिया को यौवन कहते हैं, जिसमें एक बच्चे का शरीर परिपक्व होकर वयस्क और प्रजनन करने में समर्थ बनता है।

### प्रश्न 4. माहवारी क्या है?

उत्तर: संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष मासिक धर्म को उस प्रक्रिया के रूप में परिभाषित करता है जिसमें गर्भाशय योनि के माध्यम से रक्त और ऊतक बहाता है। यह प्रजनन आयु की लड़कियों और महिलाओं के लिए एक प्राकृतिक और स्वस्थ प्रक्रिया है। इसे अक्सर पीरियड्स कहा जाता है। यह आम तौर पर 2 से 5 दिनों तक रहता है, लेकिन यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होता है।

### प्रश्न 5. पहली माहवारी किस उम्र में आती है?

उत्तर: पहले मासिक धर्म या रक्तस्राव को मनाकी कहा जाता है। कुल मिलाकर लड़कियों में मासिक धर्म या माहवारी 9-16 साल की उम्र के बीच शुरू हो जाती है। लेकिन, ऐसे कई उदाहरण हैं जब पीरियड्स थोड़ा पहले या थोड़ी देर से शुरू हो सकते हैं। अगर ये बहुत जल्दी शुरू हो जाते हैं या 16-17 साल की उम्र तक शुरू नहीं होते हैं तो आपको डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

### प्रश्न 6: क्या पीरियड्स को ट्रेक करना मददगार होता है?

उत्तर: अपने मासिक धर्म पर नज़र रखने से आपको अपने मासिक धर्म चक्र के पैटर्न को समझने में मदद मिलती है। आमतौर पर, मासिक धर्म चक्र 21-35 दिनों की सीमा के भीतर आता है, औसत 28 दिनों का होता है। कभी-कभार होने वाला बदलाव चिंता का कारण नहीं है, यदि आपके पीरियड्स नियमित रूप से एक चक्र का पालन नहीं कर रहे हैं तो डॉक्टर से परामर्श करने की सलाह दी जाती है।

### प्रश्न 7: क्या एक महीने में दो बार पीरियड्स होना ठीक है या अगर एक महीने तक पीरियड्स न हो तो?

उत्तर: यह यौवन की शुरुआत में और रजोनिवृत्ति (मीनोपॉज) की शुरुआत से पहले हो सकता है। हार्मोनल बदलावों के कारण हमारा शरीर धीरे-धीरे हार्मोन्स के साथ तालमेल बिठा रहा है। इस प्रकार, शुरुआती कुछ वर्षों में, अनियमित मासिक धर्म चक्र का अनुभव करना सामान्य है। कभी-कभी, किसी की अवधि चक्र का पालन नहीं कर सकती है और जल्दी या देर से आ सकती है। एक बार जब आपकी माहवारी ठीक हो जाती है यानी मासिक धर्म शुरू होने के 2-3 साल बाद और समस्या बनी रहती है तो आपको डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

“कभी-कभी मुझे गुस्सा आता है, कभी दुख और कभी खुशी। क्या आप जानते हैं कि मेरे साथ क्या हो रहा है?”



**प्रश्न 8. क्या आपके शरीर में परिवर्तन का अनुभव करना और मासिक धर्म से पहले या उसके दौरान मूड़ बदलना सामान्य है?**

उत्तर: हाँ, कुछ महिलाओं को मूड़ में बदलाव, ऐंठन, सूजन, वजन बढ़ना, पिंपल्स आदि का अनुभव हो सकता है। हार्मोनल प्रणाली मासिक धर्म को नियंत्रित करती है जो ऊर्जा स्तर, मूड़ और शरीर में मासिक धर्म से पहले या उसके दौरान परिवर्तन को प्रभावित कर सकती है।

**प्रश्न 9. पीरियड्स के दौरान ऐंठन के कारण होने वाले दर्द को कैसे कम करें?**

उत्तर: मासिक धर्म के दौरान ऐंठन आम बात है और इसमें हमारे पेट के निचले हिस्से में ऐंठन वाला दर्द शामिल है। हम निम्नलिखित तरीकों को अपनाकर इन्हें कम कर सकते हैं:

- दर्द वाली जगह पर गर्म पानी की बोतल रखें क्योंकि इससे ऐंठन वाली मांसपेशियों को आराम मिलता है
- शरीर से एंडोर्फिन नामक प्राकृतिक दर्दनिवारक निकालने के लिए व्यायाम करें
- सूजन कम करने के लिए गर्म पानी पिएँ
- गंभीर दर्द या बेहोशी जैसे लक्षणों के मामले में, डॉक्टर से परामर्श करना आवश्यक है

**प्रश्न 10. क्या लड़कियों का मासिक धर्म शुरू होने के बाद कद बढ़ना बंद हो जाता है?**

उत्तर: कद का मासिक धर्म से कोई लेना-देना नहीं है; यह आपके विकास हार्मोन पर निर्भर करता है और सामान्य रूप से, विकास 18 वर्ष की आयु तक नहीं रुकता है।

**प्रश्न 11. पीरियड्स के दौरान क्या इस्तेमाल करें?**

उत्तर: मासिक धर्म प्रबंधन के लिए बाजार में कई विकल्प उपलब्ध हैं और कोई भी अपनी सुविधा के आधार पर उनमें से ये चुन सकता है।

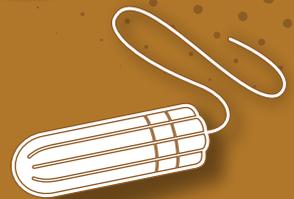
• **सैनिटरी पैड/नैपकिन (डिस्पोजेबल) -**

इसे हर 4-6 घंटे में बदलना चाहिए, प्रवाह कितना भी हल्का क्यों न हो, या भले ही कोई प्रवाह न हो



• **टैम्पोन (डिस्पोजेबल) -**

इसे हर 4-6 घंटे में बदलना चाहिए, प्रवाह के आधार पर



• **सूती कपड़ा -** एक ही कपड़े का प्रयोग 3 महीने से अधिक नहीं करना चाहिए। प्रत्येक उपयोग के बाद इसे साबुन से ठीक धोना चाहिए और सीधे धूप में सुखाकर कीटाणुरहित करना चाहिए।



- **मेन्सुरल कप** - यह सबसे अधिक पर्यावरण के अनुकूल है, विकल्प के रूप में इसका पुनः उपयोग किया जा सकता है। कृपया पैकेट पर दिए निर्देश का ध्यान से पालन करें

## प्रश्न 12. सैनिटरी नैपकिन का निपटान कैसे करें?

उत्तर: सैनिटरी और सार्वजनिक स्वच्छता बनाए रखने के लिए सैनिटरी नैपकिन का निपटान महत्वपूर्ण है

**क्या करें:**

- पैड को एक कागज में लपेट लें
- इसे कूड़ेदान में फेंक दें
- निपटान के बाद, अपने हाथ साबुन से धो लें

**क्या न करें-**

- शौचालय के कमरे या खुली जगह में फेंक दें
- पैड को फ्लश करें



## प्रश्न 13. क्या मासिक धर्म की शुरुआत से पहले गर्भवती होना संभव है?

उत्तर: हाँ, जैविक रूप से यह संभव है, क्योंकि महिलाएँ अपनी पहली माहवारी से पहले अंडोत्सर्ग(ओव्यूलेशन) कर सकती हैं और गर्भवती होना ओव्यूलेशन से संबंधित है।

## प्रश्न 14. क्या पीरियड्स एक निश्चित उम्र में रुक जाते हैं?

उत्तर: जी हाँ, इसे मेनोपॉज कहते हैं। यह ज्यादातर 45 से 55 साल की उम्र के बीच होता है।

## प्रश्न 15. क्या महिलाओं में वाइट डिस्चार्ज होना नॉर्मल है?

उत्तर: व्हाइट डिस्चार्ज योनि को साफ और नम करने में मदद करता है और साथ ही संक्रमण को रोकता है और उससे लड़ता है। यह सामान्य और स्वस्थ है।

यदि आपको निम्न में से कोई भी लक्षण है तो आपको अपने डॉक्टर को दिखाने की आवश्यकता है:

- डिस्चार्ज जो भूरा, हरा या सिलेटी रंग का हो
- डिस्चार्ज जो मवाद या पनीर जैसा दिखता है
- डिस्चार्ज जो झागदार दिखता है या उसमें तेज या मछली जैसी गंध है
- योनी या पेट में दर्द
- स्राव के साथ जलन, सूजन, खुजली, या लालिमा

## प्रश्न 16: जननांगों की स्वच्छता को कैसे बनाये रखें?

लड़कियाँ	लड़के
जननांगों को रोजाना पानी से धोएँ। कोई साबुन, एंटीसेप्टिक, क्रीम आदि की आवश्यकता नहीं है जब तक डॉक्टर द्वारा निर्दिष्ट नहीं किया जाता है।	
शौच करने के बाद (मल पास करने के बाद) धोते समय, योनि से दूर, यानी आगे से पीछे की ओर धोएँ ताकि किसी भी संक्रमण से बचा जा सके।	किसी भी संक्रमण से बचने के लिए शौच के बाद, लिंग से दूर, यानी आगे से पीछे की ओर धोया। चमड़ी के नीचे एक चिपचिपे पदार्थ के रूप में गंदगी जमा हो सकती है। ऊपरी परत को हटाकर लिंग को साफ़ करें।
नियमित रूप से अंडरवियर बदलें (दिन में कम से कम एक बार) और सिंथेटिक अंडरगार्मेंट्स से बचें।	
यह सुनिश्चित करें की अंडरगार्मेंट्स से आप सभी डिटर्जेंट धो लें। इन्हें धूप में सुखाएं क्योंकि धूप एक प्राकृतिक कीटाणुनाशक है।	
वैक्सिंग या रेजर, ब्लिच, हेयर रिमूवर, या अन्य रसायनों का योनी के पास या योनी में उपयोग करने से बचें क्योंकि यहाँ की त्वचा बहुत संवेदनशील है। यदि आवश्यक हो, तो आप कैची से बालों को सावधानी से ट्रिम कर सकते हैं।	वैक्सिंग या रेजर, ब्लिच, हेयर रिमूवर, अन्य रसायनों का लिंग या वृषण के पास उपयोग करने से बचें क्योंकि यहाँ की त्वचा बहुत संवेदनशील होती है। यदि आपको बिल्कुल भी आवश्यकता हो, तो आप साफ़ कैची से जघन के बालों को सावधानी से ट्रिम कर सकते हैं।

## प्रश्न 17. हस्तमैथुन क्या है? क्या यह सामान्य है? क्या यह हानिकारक है?

उत्तर: हस्तमैथुन तब होता है जब लोग (महिला या पुरुष) खुद को छूते हैं और यौन रूप से उत्तेजित हो जाते हैं और अपने शरीर के साथ ऐसी चीजें करते हैं जो उन्हें यौन सुख देती हैं।

- हस्तमैथुन यौन सुख के लिए अपने जननांगों को छूने की क्रिया है और यह पूरी तरह से सामान्य है। यह अपने शरीर के बारे में जानने का एक स्वस्थ तरीका हो सकता है।
- हस्तमैथुन में किसी के जननांगों को रगड़ना और सहलाना शामिल हो सकता है।
- इसके बारे में दोषी महसूस करने की कोई बात नहीं है क्योंकि यह पूरी तरह से सामान्य है और इससे कोई शारीरिक या मनोवैज्ञानिक नुकसान नहीं होता है।
- यह तब तक हानिकारक नहीं है जब तक लोग खुद को चोट नहीं पहुँचाते हैं, किसी अन्य व्यक्ति के पर्सनल स्थान का उल्लंघन नहीं करते हैं और यह हमारे दिन-प्रतिदिन के कामकाज (जैसे पढ़ाई, खेल आदि) में रूकावट नहीं करता है।
- हस्तमैथुन केवल यौन तनाव को सुरक्षित रूप से मुक्त करने के तरीके के रूप में कार्य करता है।

### प्रश्न 18. क्या हस्तमैथुन से कमजोरी या बाँझपन / नपुंसकता होता है?

उत्तर: नहीं, ये निराधार मिथक हैं। हालाँकि, स्खलन के बाद, किसी भी प्रकार के व्यायाम के बाद होने वाली थकान की तरह अनुभव हो सकता है। यह थकान अस्थायी होती है। हस्तमैथुन से पिंग्लस की वृद्धि या याददाश्त, आँखों की रोशनी और बालों की हानि नहीं होती है।

यह शरीर के विकास और कार्यप्रणाली को प्रभावित नहीं करता है।

### प्रश्न 19. स्वप्नदोष क्या है? क्या यह सामान्य है?

उत्तर: हाँ, पुरुषों में स्वप्नदोष होना सामान्य है। वीर्य स्खलन के समय लिंग से निकलने वाला दूधिया सफेद तरल पदार्थ है। वीर्य में शुक्राणु, प्रोस्टेट ग्रंथि के स्राव और शुक्राशय होते हैं। कई बार रात को सोते समय शरीर से वीर्य निकल जाता है। इसे निशाचर उत्सर्जन या स्वप्नदोष कहते हैं। यह जानना जरूरी है कि:

- नाइटफॉल जरूरी नहीं कि यौन भावनाओं या यौन सपनों के साथ हो
- कमजोरी या वीर्य की हानि नहीं होती क्योंकि वीर्य का निर्माण निरन्तर होता रहता है

### प्रश्न 20. किशोरों को पिंग्लस क्यों होते हैं?

उत्तर: मुँहासे, जिन्हें धब्बे झाड़ियाँ भी कहा जाता है, यौवन के आसपास होने की संभावना सबसे अधिक होती है, लेकिन ये किसी भी उम्र में हो सकते हैं। यौवन के दौरान, हार्मोन उत्पादन में परिवर्तन होता है। एण्ड्रोजन ऐसे हार्मोन हैं जो यौवन के दौरान लड़कों और लड़कियों में बढ़ते हैं और तैलीय ग्रंथियों को बड़ा करने का कारण बनते हैं और अधिक सीबम बनाते हैं। एण्ड्रोजन इन ग्रंथियों से सीबम या प्राकृतिक तेल के उत्पादन को बहुत बढ़ा देता है, यही कारण है कि इस समय हमारी त्वचा अचानक से तैलीय हो जाती है। इन ग्रंथियों से निकलने वाली नलिकाएँ बंद हो जाती हैं और पिंग्लस हो जाते हैं। नतीजतन, किशोरावस्था के दौरान और महिलाओं के लिए मासिक धर्म के आसपास पिंग्लस होने की सबसे अधिक संभावना होती है। पिंग्लस अक्सर चेहरे, पीठ, छाती और कंधों को प्रभावित करते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि त्वचा के इन क्षेत्रों में कई वसामय ग्रंथियाँ होती हैं।

### प्रश्न 21. मैं लम्बा होने के लिए क्या कर सकता हूँ?

उत्तर: किसी व्यक्ति की लंबाई उसके जीन, आहार और गतिविधि से निर्धारित होती है। हम पौष्टिक आहार खाकर और नियमित रूप से व्यायाम करके अपनी क्षमता तक पहुँच सकते हैं। किशोरावस्था के अंत तक जो कि लगभग 19 वर्ष की आयु होती है, लड़के और लड़कियाँ दोनों अपनी अधिकतम लंबाई प्राप्त कर लेते हैं।

प्रश्न 22. क्या फेयरनेस क्रीम का इस्तेमाल प्राकृतिक रंगत को प्रभावित करता है और एक व्यक्ति को गोरा बनाता है?

उत्तर: हमारा रंग और त्वचा का रंग हमारे जीन और उस वातावरण पर निर्भर करता है जिसमें हम रहते हैं। हमारी त्वचा का रंग हमारे शरीर द्वारा उत्पादित मेलेनिन की मात्रा से निर्धारित होता है। मेलेनिन हमारी त्वचा के नीचे एक सुरक्षात्मक परत है जो हमें सूर्य की हानिकारक किरणों से बचाती है।

फेयरनेस क्रीम में मेलेनिन इनहिबिटर होते हैं जो हमारे शरीर में मेलेनिन के उत्पादन को प्रभावित करते हैं, जिससे हम सूरज के हानिकारक विकिरण के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते हैं। यह सलाह दी जाती है कि हम ऐसे उत्पादों का उपयोग न करें। हमें अपनी त्वचा के रंग पर गर्व होना चाहिए और अलग-अलग स्किन टोन की सराहना करनी चाहिए।



मैं सुंदर नहीं हूँ  
क्योंकि मेरा रंग साँवला है



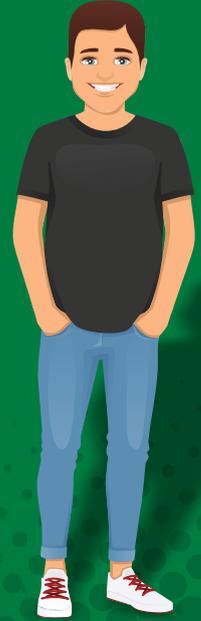
गोरा हो या साँवला, आप सुंदर हैं इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपकी त्वचा का रंग क्या है। सुंदरता आपके भीतर निहित है। आंतरिक सुंदरता किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व को संदर्भित करती है, जिसमें आपका मन और चरित्र भी शामिल है

प्रश्न 23. क्या किशोरावस्था के दौरान दूसरों के प्रति आकर्षण सामान्य है?

उत्तर: हाँ, किशोरावस्था के दौरान आकर्षण सामान्य और स्वस्थ है और बड़े होने के मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों का एक हिस्सा है। हार्मोन में वृद्धि के साथ, किशोर दोस्तों में अधिक रुचि दिखाने लगते हैं, मिश्रित समूहों में अधिक समय बिताते हैं जिससे आकर्षण या रोमांटिक रिश्ते बन सकते हैं।



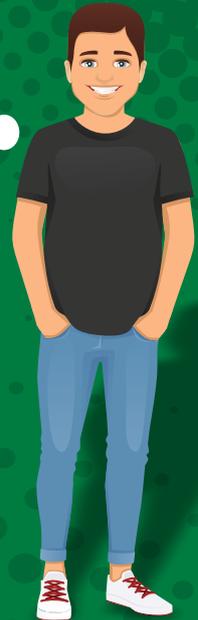
क्या आपने कभी किसी के प्रति आकर्षण महसूस किया है?



हाँ! ऐसा तब होता है जब मैं किसी आकर्षक व्यक्ति को देखता हूँ। यह अच्छा लगता है और मुझे उससे बात करने का मन करता है।



मैं अक्सर लोगों को यह कहते हुए सुनती हूँ कि एक लड़की और एक लड़का दोस्त नहीं हो सकते। क्या यह सच है?



नहीं! एक लड़का और एक लड़की अन्य लोगों की तरह अच्छे दोस्त हो सकते हैं। लेकिन किसी भी रिश्ते में सीमाओं का सम्मान करना और उन्हें बनाए रखना महत्वपूर्ण है।

## प्रश्न 24. आकर्षण और प्रेम में क्या अंतर है?

उत्तर: आकर्षण और रिश्ते एक किशोर के जीवन के केंद्र में हैं। कभी-कभी, ये भावनाएँ लंबे समय तक कायम नहीं रहती हैं क्योंकि अक्सर किशोर क्रश या आकर्षण को प्यार समझ सकते हैं। कभी-कभी आकर्षण प्यार में बदल सकता है।

निम्नलिखित तालिका आपको आकर्षण और प्रेम के बीच अंतर समझने में मदद करेगी:

प्रेम	आकर्षण
<ul style="list-style-type: none"> <li>• समय के साथ विकसित होता है</li> <li>• लंबे समय तक चलता है</li> <li>• दूसरे व्यक्ति के प्रति चिंता दर्शाता है</li> <li>• गहरा और देखभाल करने वाला रिश्ता</li> <li>• ईमानदारी</li> <li>• पार्टनर सुरक्षित महसूस करते हैं और एक-दूसरे पर भरोसा करते हैं</li> <li>• प्रतिबद्धता</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• तुरंत, जल्दी से</li> <li>• कुछ समय के लिए</li> <li>• शारीरिक या यौन आकर्षण पर आधारित</li> <li>• सामान्य रिश्ता</li> <li>• असुरक्षा (कोई प्रतिबद्धता नहीं)</li> <li>• जलन महसूस करना</li> <li>• अविश्वास</li> </ul>

मैं किसी भी रिश्ते में  
जिम्मेदार रहूँगा/रहूँगी



## प्रश्न 25. क्या सकारात्मक आत्म-छवि विकसित करना संभव है?

उत्तर: हाँ। आत्म-छवि स्थायी नहीं होती और समय के साथ धीरे-धीरे बदलती रहती है। हम अपनी शक्तियों को बढ़ाकर और अपनी कमजोरियों पर काम करके अपनी एक स्वस्थ और अधिक सकारात्मक छवि विकसित करना सीख सकते हैं।

हमें अपने भौतिक स्वरूप को स्वीकार करना और उसकी सराहना करना भी सीखना चाहिए। हमें अपने शरीर को वैसे ही स्वीकार करना चाहिए जैसे वह है और उसकी देखभाल करनी चाहिए।



अपने शरीर से प्यार करें  
खुद से प्यार करें

## प्रश्न 26. सहमति क्या है?

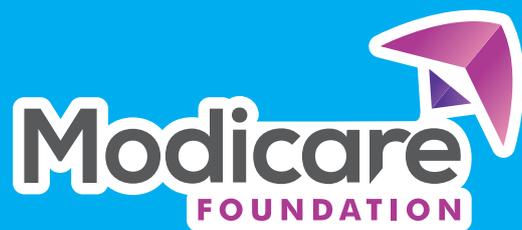
उत्तर: सहमति का अर्थ है कुछ करने के लिए सहमत होना और उस निर्णय के साथ सहज होना। सहमति सदैव स्वैच्छिक होती है। किसी भी शारीरिक संबंध के लिए सहमति तभी दी जा सकती है जब हम वयस्क हो जाएँ यानी 18 साल के हो जाएँ। हमें दूसरे व्यक्ति की सहमति के बिना कभी कुछ नहीं करना चाहिए।

## प्रश्न 27. मैं अस्वीकृतियों और ब्रेकअप को कैसे संभाल सकता हूँ?

उत्तर: कई किशोरों को अपने बढ़ते वर्षों में अस्वीकृति और ब्रेकअप का सामना करना पड़ता है। आप अपने जीवन में हमेशा अस्वीकृतियों और ब्रेकअप से बच नहीं सकते हैं, लेकिन आप जो कर सकते हैं वह इन क्षणों का उपयोग बढ़ने और अपने बारे में अधिक जानने के लिए करना है।

**नीचे कुछ तरीके दिए गए हैं जो आपको ऐसी स्थितियों से निपटने में मदद कर सकते हैं:**

- अगर कोई रिश्ता नहीं चल पाता तो कभी भी खुद को दोष न दें स्वयं को दोष देना या खुद को नीचा दिखाना आपके आत्मविश्वास को कम कर सकता है और आपको अपने बारे में उन बातों पर विश्वास करने के लिए प्रेरित कर सकता है जो सच नहीं हो सकती हैं
- अपने आप पर विश्वास करें - विश्वास करें कि आप एक अच्छे और मजबूत व्यक्ति हैं और आप अस्वीकृति को सकारात्मक रूप से संभाल सकते हैं। दूसरे व्यक्ति के फैसले का भी सम्मान करें
- नए शौक और गतिविधियाँ अपनाएँ - खुद को रचनात्मक गतिविधियों में शामिल करके अपने दिमाग को सकारात्मक दिशा की ओर मोड़ें। याद रखें कि आप ही एकमात्र व्यक्ति हैं जो वास्तव में अपना जीवन बदल सकते हैं
- अस्वीकृति को विकास के एक अवसर के रूप में लें - यह आपको उस दिशा में आगे बढ़ने में मदद कर सकता है जो आपको अपनी प्रतिभा, व्यक्तित्व और उन सभी महान चीजों को पहचानने में मदद कर सकता है जो आपको वह बनाती हैं जो आप हैं



 /modicarefoundation.org  /officialmodicarefoundation

 modicarefoundation 